



Saludtm**RDN**
ROOTED | DIVERSE | NUTRITION



LOS CARBOHIDRATOS



Agradecimientos

Me siento realmente bendecido con el trabajo que hago cada día. Es un honor para mí poder poner mis conocimientos y mi corazón a su servicio. Gracias a todos los que han confiado en nosotros durante nuestra carrera.

Agradezco especialmente a mi familia por acompañarme siempre en este barco de la vida.

Al equipo de SALUD por su aporte y dedicación a la Misión de ayudar a la Comunidad y el compromiso de brindar el mejor de los servicios.

A ustedes que nos permiten llegar a sus hogares a través de consejos, remedios, dietas y suplementos, gracias por confiar en nosotros y permitirnos ser parte de su familia. Sinceramente,

Dr. Rigo y el equipo de SALUD



¿QUÉ SON LOS CARBOHIDRATOS?

Los carbohidratos, también llamados hidratos de carbono, glúcidos o sacáridos, son moléculas formadas por compuestos orgánicos como carbono, hidrógeno y oxígeno.

Su principal función es proporcionar energía rápidamente al organismo dado que son de fácil digestión.

Sin embargo, cuando esa energía no se gasta ¡se almacena en el organismo en forma de grasa en las células del tejido adiposo!

Aunque todas las fuentes de carbohidratos son buenas, escoger los que son más saludables no es una tarea fácil.

La mejor opción para quienes desean perder peso o mejorar sus resultados en el gimnasio es consumir productos integrales, además de frutas y vegetales.

Sin embargo, es importante siempre verificar el etiquetado nutricional de los alimentos para escoger la mejor opción, ya que muchos contienen azúcares añadidos o elevadas cantidades de grasa.

A continuación, te presentamos algunas buenas fuentes de carbohidratos por su elevado contenido de fibra:

- **Frutas ricas en fibras:** ciruela, papaya, pera, fresas, kiwi, mandarina, limón, arándanos azules, pitahaya y durazno.
- **Alimentos integrales:** arroz, arroz combinado con granos, pasta integral, pan integral, tortilla de maíz integral o pan con semillas.





- **Vegetales:** zanahoria, brócoli, ñame, arvejas frescas.
- **Granos:** frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas o chícharos.
- **Cereales:** avena.
- **Tubérculos:** batata dulce y ñame.

Los alimentos ricos en azúcar, como las tortas, galletas, barras de cereales y dulces en general, deben consumirse con moderación.



IMPORTANCIA DE LOS CARBOHIDRATOS EN LA DIETA LATINA

Los carbohidratos son macronutrientes esenciales que proporcionan energía al cuerpo. Se encuentran en una amplia variedad de alimentos, incluyendo granos, frutas, verduras y lácteos. Los carbohidratos se dividen en simples y complejos, y son la principal fuente de combustible para el cuerpo y el cerebro.

En la dieta latina, los carbohidratos son una parte integral de la alimentación diaria. Alimentos como arroz, frijoles, plátanos y maíz son pilares de la cocina latina y proporcionan nutrientes esenciales y energía.

Sin embargo, es importante consumir carbohidratos de manera equilibrada para mantener una buena salud.

Los carbohidratos en la comida latina provienen de una variedad de fuentes, incluyendo granos, tubérculos, frutas y azúcares naturales. Es importante elegir carbohidratos complejos, como arroz integral y frijoles, que proporcionan fibra y nutrientes adicionales.





CONTEO DE CARBOHIDRATOS Y GESTIÓN DE LA INGESTA

Contar carbohidratos puede ser útil para quienes necesitan controlar su ingesta de carbohidratos, como personas con diabetes. Es importante leer las etiquetas de los alimentos y calcular la cantidad de carbohidratos en cada porción.

El control de la ingesta de carbohidratos puede ayudar a mantener niveles de azúcar en sangre estables y promover la pérdida de peso.



Los carbohidratos son una parte importante de la dieta latina y proporcionan la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias. Al elegir carbohidratos saludables y controlar su ingesta, ¡podemos mantener una buena salud y bienestar en general!

CANTIDAD RECOMENDADA DE CARBOHIDRATOS

El consumo recomendado de carbohidratos por día es entre 55 a 60 % del total de las calorías de la dieta.

Una persona con una dieta de 2000 kcal diarias debe consumir entre 275 a 300 g. de carbohidratos por día, por ejemplo.

Sin embargo, la cantidad de carbohidratos en la dieta varía conforme al peso, edad, actividad física y el estado general de salud de la persona.



TABLA DE



CARBOHIDRATOS



Tabla de contenido nutricional - Carbohidratos



Salud[™]
RDN
ROOTED | DIVERSE | NUTRITION



ALIMENTO	CANTIDAD	CARBOHIDRATOS
1. Arroz blanco cocido	1 taza	45 gramos
2. Frijoles negros cocidos	1 taza	41 gramos
3. Plátano maduro	1 plátano mediano	27 gramos
4. Yuca cocida	1 taza	78 gramos
5. Maíz cocido	1 mazorca	30 gramos
6. Avena cocida	1 taza	27 gramos
7. Ñame cocido	100 gramos	27 gramos
8. Carnote cocido	100 gramos	17 gramos
9. Malanga cocida	100 gramos	26 gramos

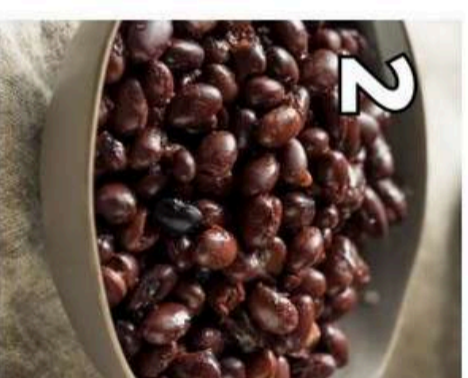
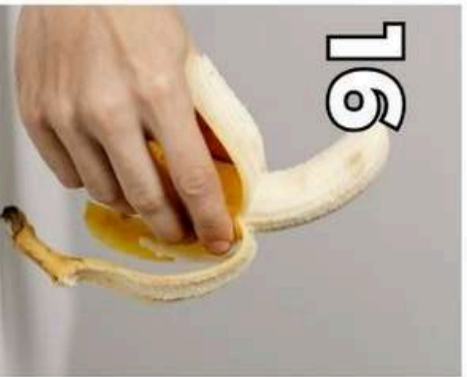
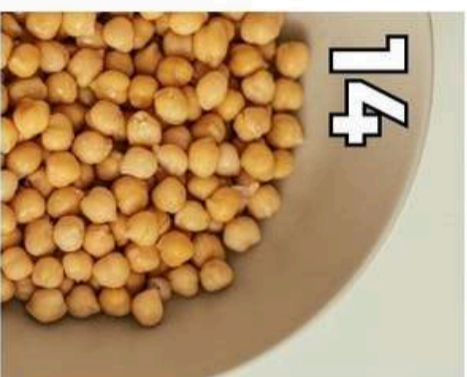
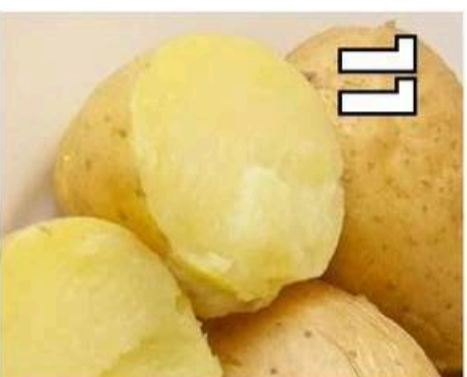


Tabla de contenido nutricional - Carbohidratos



Salud[™]
RDN
ROOTED | DIVERSE | NUTRITION



ALIMENTO	CANTIDAD	CARBOHIDRATOS
10. Habas verdes	100 gramos	11.7 gramos
11. Papa cocida	100 gramos	20 gramos
12. Pan de molde	100 gramos	49 gramos
13. Pasta cocida	100 gramos	30 gramos
14. Garbanzos	100 gramos	16.7 gramos
15. Lentejas	100 gramos	16 gramos
16. Banana	1 pieza	23 gramos
17. Harina de maiz	100 gramos	75 gramos
18. Harina de trigo	100 gramos	75 gramos

TABLA DE CONTENIDO NUTRICIONAL



Saludtm RDN
ROOTED | DIVERSE | NUTRITION

1-800-299-7917
info@salud.co